競技規則

１．総則

（1） 公益社団法人日本トライアスロン連合競技規則（JTU ルール）と、同規則を基準としたローカルルールを適用する。本規則に定めのない事案は、関連競技団体の規則を準用する。

（2） JTU 中国・四国ブロックサーキット対象大会として実施する。

２．共通

（1） 社会人として責任ある言動を心がけ、交通法規を守り一般車両や通行人を妨げない。バイク乗車時は、常にヘルメットを着用しゴミを投棄しない。受付や競技説明会には選手本人が出席し、時間を厳守する。

（2） 競技中にコーチや家族など、個人の応援者から飲食物の提供や、直接的支援を受けることはできない。

（3） スケジュール、競技規則、コースは競技者自ら把握する。コースミスや事故、遅刻の防止は競技者の責務である。

（4） 安全な大会とするため競技説明会には必ず参加する。

（5） 適正なウェア、競技用具を使用する。危険と思われる用具、備品類を使用することはできない。

（6） レースナンバーは、バイクでは背中に、ランでは胸に、視認できる位置に取り付ける。変造を禁止する。

（7） 競技力不足、疲労、事故、制限時間オーバー、違反などの理由により大会関係者から競技の停止、中止を指示された場合は必ず従う。棄権を含む競技中止の際には、付近の審判員にアンクルバンド（計測チップ）を返却する。

（8） スケジュールや競技内容の変更、案内は公式掲示板への張り出しとアナウンスで行う。

３．スイム　（スプリント：７５０ｍ×１周　スタンダード：７５０ｍ×２周）

（1） コースは１周７５０ｍのコースをスプリントは１周、スタンダードは２周回とする。スタートは、フローティングスタートとする。

（2） ウェットスーツ着用を義務とする。ウェットスーツは、JTU ルールに適合した体にフィットするもので、損傷品、スイムスーツ、ラッシュガード、サーフィン用ウェットスーツ等は使用できない。

（3） スイムウォームアップは、８時１５分から８時４０分までとし、ライフセーバーの指示に従う。

（4） コースロープ、船などに掴まっての小休止を認める。但しこれらを利用して前進することはできない。
（5） 救助を求める際には、早めにコース外側に寄り、手を頭の上で大きく振り、大きな声で、ライフセーバー等にアピールする。内側は多くの選手が泳ぐため、救助が困難であることを認識すること。またライフセーバー等に競技中止を求められた際には、必ずその指示に従うこと。
（6） 体調が不安な競技者には、スイムをキャンセルしバイクからのスタートを認める。希望者は、８時３０分までに本部に申し出る。以降のスキップは認めない。記録は参考扱いとしてリザルトに掲載する。

４． トランジション
（1） トランジションには、関係スタッフと選手しか入場できない。
（2） ７時から８時３０分の間に、バイクと用具をセットする。
（3） 競技用品以外は設置できない。但し他の選手を妨げない小型クーラーボックスを許可する。
（4） バイクスタート時、ヘルメットをかぶりストラップを締めて、ラックからバイクをおろす。バイクフィニッシュ時は、ラックにバイクを掛けてから、ヘルメットストラップを外し、ヘルメットを脱ぐ。
（5） トランジション内での乗車（片足乗車含む）を禁止する。乗車ラインでは、自転車の前輪先端がラインを越えてから乗車する。降車ラインでは前輪先端がラインを越える前に降りなければならない。
（6） １３時（バイク競技終了後）から１５時の間にバイクと用具を引き取る。（８時３０分から１３時まで入場不可）

５． バイク　（スプリント：２５ｋｍ×１周　スタンダード：２５ｋｍ×２周）
（1） コースは１周２５ｋｍのコースをスプリントは１周、スタンダードは２周回とする。
（2） 自転車はJTUルールに適合した、整備されたロードレーサー（ＴＴバイク含む）を使用する。ドロップハンドルを基本とし、ブルホンバーは使用できるがフラットバー（一文字ハンドル）は使用できない。ヘルメットもバイク競技用の硬質ヘルメットをその取扱説明書に従い正しく着用する。
（3） ドラフティングを禁止する。（７ｍ１５秒ルール）
（4） ギアシフトはコーナーや下り坂を避ける。
（5） キープレフトを厳守しセンターラインを越えてはならない（交通規制区間において指示された場合を除く）。特に遅い競技者は、コーナーにおいても左側走行を心がける。速い競技者は追い越しの際、後方の安全を確かめ、前方競技者に

声を掛けて追い越しの意思を伝え、右側から追い越す。追い越しのリスク回避は常に追い越す側の責務である。キープレフト違反が集団走行の原因になることを理解し、各々のレベルに相応しい走行ラインを守る。

（6） コーナーや側溝など、注意箇所の看板やコーン、スタッフなどを注視し、その指示に従い進行する。

（7） ブラインドコーナーなど視界の悪い場所では追い越しを行わない。

（8） 競技中においても緊急車両の通過を最優先する。スタッフ車両の通過に際してはその指示に従う。

（9） 交通規制区間以外では、特に法令に従い交通ルールに従う。

（10）トンネルがあるため、透明度の高いサングラスの使用と反射帯の装着を推奨する。

（11）規制のない一般公道を使用するため、法令で定められている有効な警音器（ベル）がついていなければならない。

（12）バイクコースでは、途中ランコースと交差する箇所があるので、お互いに譲り合う等事故防止に努める。

６．ラン　（スプリント：５ｋｍ　スタンダード：１０ｋｍ）

（1） キープレフトを基本とするが、規制区間においてスタッフの指示がある場合は、その指示に従う。

（2） フィニッシュはサングラスを外し、レースナンバーを整え、応援者に応える。

（3） 同伴フィニッシュは突起物や危険物を帯同せず、周囲の競技者に配慮して行う。

７．罰則と抗議

（1） 違反者には程度により、指導、警告、タイムペナルティー、失格を適用する。

（2） 指導、警告はアドバンテージを得ない違反、軽微は違反に適用する。

（3） タイムペナルティーは、ドラフティングなどのアドバンテージを得る違反、スポーツマンシップに反する言動、危険行為に適用する。

（4） 違反状態や危険状態が改善されない場合、違反が複数回に及んだ場合、失格を適用することがある。

（5） 競技者には抗議（JTU ルール第 12 章）を行う権利がある。その裁定になお不服があるときには、上訴（第 13 章）、仲裁（第 14 章）を、順次行うことができる。（JTU ルール参照）

（6） ランコースでは、途中バイクコースと交差する箇所があるので、お互いに譲り合う等事故防止に努める。

８．制限時間

（1） 円滑な運営を目的とし、下記制限時間を設ける。下記に関わらず、著しく大会の進行を妨げる場合は、失格となる。
（2） ９時３５分：スイム１周終了（スイム周回確認ポイント）
（3） １０時０５分：スイムフィニッシュ（トランジション計測ポイント）
（4） １２時００分：バイク１周終了（ガソリンスタンド前）
（5） １１時４５分：ランスタート／スプリント（トランジション計測ポイント）
１３時００分：ランスタート／スタンダード（トランジション計測ポイント）
（6） １４時２０分：フィニッシュ（フィニッシュゲート）

９．競技の変更・中止
（1） スイム環境が整わない場合は、第１種目をラン５ｋｍ（スタンダード）・２．５ｋｍ（スプリント）に変更する。
（2） その他のケースについては、安全を最優先に競技内容の変更、中止を検討する。